

La crioterapia se consolida como uno de los tratamientos antiestrés que más ha crecido en los últimos años

Según Cryosense, la liberación de endorfinas y el aumento de energía y optimismo son algunas de las claves para reducir el estrés mediante crioterapia

La crioterapia es la técnica en la cual se aplica frío extremo para tratar problemas de distinto tipo en el cuerpo humano.

Su expansión ha sido tal en los últimos años que se ha asentado como medida estrella para numerosos fines en Europa, tras su éxito revolucionario en Estados Unidos, donde es muy frecuente entre sus ciudadanos recurrir a ella.

Una de las claves de su éxito reside en la capacidad que tiene como método para reducir el estrés, un trastorno que padece en algún momento de sus vidas la mayor parte de las personas por distintos motivos.

La crioterapia, que se realiza en las cabinas de crioterapia de Cryosense.de, contribuye a la liberación de endorfinas, que es un neuropéptido que causa el bienestar general del organismo, por lo que reduce considerablemente la sensación de estrés.

Esta sesión proporciona a quien se someta a ella un aumento de su nivel de energía a través de un efecto refrescante y relajante, lo que se traduce en la mejora de problemas de insomnio, ansiedad y depresión.

Todo lo anterior desemboca en un mejor estado de ánimo, con dosis de optimismo y una mayor calidad de vida.

Además de las ventajas en el bienestar, la crioterapia cuenta con beneficios en salud, en especial desde el punto de vista dermatológico; el deporte, para fortalecer y recuperar tejido muscular; y la estética, como método de eliminación de toxinas, oxigenación de células, quema de calorías y mejora de la piel.

Siempre bajo supervisión médica

Esta sesión está siempre monitorizada por especialistas que mantendrán todos los parámetros del cuerpo del usuario bajo control.

Los expertos de Cryosense se interesan durante toda la sesión por las sensaciones de quien disfruta de ella para asegurarse que todo lo relativo a la exposición al frío se desarrolle de forma correcta.

Datos de contacto:

Cryosense
91 159 27 16

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina alternativa](#) [Otras ciencias](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>